



## Valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin – Tuloksia FinTerveys 2017 -tutkimuksesta

### PÄÄLÖYDÖKSET

- Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisempiä perhe-elämäänsä sekä saavutuksiinsa elämässä kuin muut 18–50-vuotiaat aikuiset.
- Pikkulasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten tyytyväisyydessä taloudelliseen tilanteeseensa ei ollut eroa.
- Pikkulasten vanhempien elintavat olivat terveyden kannalta hieman suotuisimmat kuin muiden samanikäisten.
- Pikkulasten vanhemmat joivat harvemmin yli kuusi alkoholiannosta kerralla ja istuivat vähemmän ruudun ääressä vapaa-ajallaan kuin muut samanikäiset aikuiset.
- Pikkulasten vanhemmat kokivat muita samanikäisiä aikuisia harvemmin nukkuvansa riittävästi.
- Joka neljäs pienen lapsen äiti ja joka seitsemäs isä koki merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Sekä psyykinen kuormittuneisuus että masennusoireet olivat yhtä yleisiä pikkulasten vanhemmilla kuin muilla samanikäisillä.

Syntyvyys on laskenut Suomessa huomattavasti vuodesta 2011 alkaen (SVT 2019). Vuonna 2018 kokonaishedelmällisyysluku oli Suomessa alhaisempi kuin koskaan, 1,41 lasta naista kohti. Vuonna 2018 Suomessa syntyi 47 577 lasta, joka on 2744 lasta vähemmän kuin edellisenä vuonna. Syntyvyyden laskulla on merkittäviä vaikutuksia Suomen väestön hyvinvoinnin ja kansantalouden tulevaisuusnäkyymiin (Rotkirch ym. 2017).

Syntyvyyden laskun syyt eivät ole yksiselitteisiä (Rotkirch ym. 2017). Syntyvyyden laskua on selitetty muun muassa yksilöllistymisellä, pidentyneen nuoruuden kulttuurilla ja lapsista aiheutuvilla kustannuksilla. Perhebarometrin 2017 mukaan lapsettomilla nuorilla oli paljon vanhemmuuteen liittyviä huolenaiheita ja hyvin vähän myönteisiä mielikuvia pienten lasten vanhemmuudesta.

Lasten saaminen ja vanhemmuus aiheuttavat muutoksia ihmisten arkeen ja elämän sosiaaliseen verkostoon (Umberson ym. 2011). Nämä muutokset saattavat vaikuttaa myös lapsiperheiden vanhempien elintapoihin, hyvinvointiin ja terveyteen. Vaikutukset voivat olla erilaisia naisilla ja miehillä. Vanhemmuudella tiedetään olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia äitien ja isien kokemaan hyvinvointiin (Nelson ym. 2014, Galazer-Levy ym. 2011). Lisäksi useat taustatekijät, kuten siviilisäätty, yhteis- tai yksinhuoltajuus sekä koulutus- ja tulotaso, sävyttävät hyvinvointi- ja terveyseroja lapsiperheiden vanhempien ja lapsettomien aikuisten välillä.

Vanhempien hyvinvoinnin on todettu olevan yhteydessä lasten hyvinvointiin. Monet terveystottumukset muotoutuvat jo lapsuudessa, ja vanhempien elintavat vaikuttavat myös lasten elintapoihin. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että vanhempien mielenterveysongelmat lisäävät myös lasten mielenterveysongelmien riskiä. (Weissman ym. 2006, Gluschoff ym. 2017). Sen vuoksi vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen on tärkeää niin vanhempien kuin lastenkin hyvinvoinnin kannalta.

Ajankohtaista ja luotettavaa tietoa pikkulasten vanhempien hyvinvoinnista, terveydestä ja elintavoista on niukasti. Tässä julkaisussa tarkastellaan FinTerveys 2017 -tutkimuksen aineistoon perustuen 18–50-vuotiaiden pikkulasten vanhempien (perheessä ainakin yksi alle 7-vuotias lapsi) hyvinvointia ja elintapoja suhteessa muiden samanikäisten aikuisten tilanteeseen.

### Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisiä elämäänsä

Pikkulasten vanhemmista lähes yhdeksän kymmenestä koki elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi (Kuvio 1.). Pikkulasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi kokeneiden osuuksissa.

Pikkulasten vanhemmat olivat tyytyväisempiä saavutuksiinsa elämässä ja perhe-elämäänsä kuin muut samanikäiset. Pikkulasten vanhemmista valtaosa, eli noin kahdeksan kymmenestä, oli tyytyväisiä saavutuksiinsa elämässä. Perhe-elämäänsä tyytyväisiä pikkulasten vanhemmista oli lähes yhdeksän kymmenestä. Muilla samanikäisillä aikuisilla vastaavat osuudet olivat pienempiä.

Pikkulasten vanhemmat olivat yhtä tyytyväisiä taloudelliseen tilanteeseensa ja kokivat toimeentulonsa riittäväksi yhtä usein kuin muut samanikäiset. Taloudelliseen tilanteeseensa tyytyväisiä oli kaksi viidesosaa äideistä ja puolet isistä. Toimeentulonsa koki riittäväksi noin puolet äideistä ja kaksi kolmasosaa isistä.

**Emilia Haapala**

**Tuovi Hakulinen**

**Petteri Mäntymaa**

**Hanna Peltomäki**

**Tuija Jääskeläinen**

**Annamari Lundqvist**

Sähköpostit muotoa:  
etunimi.sukunimi@thl.fi

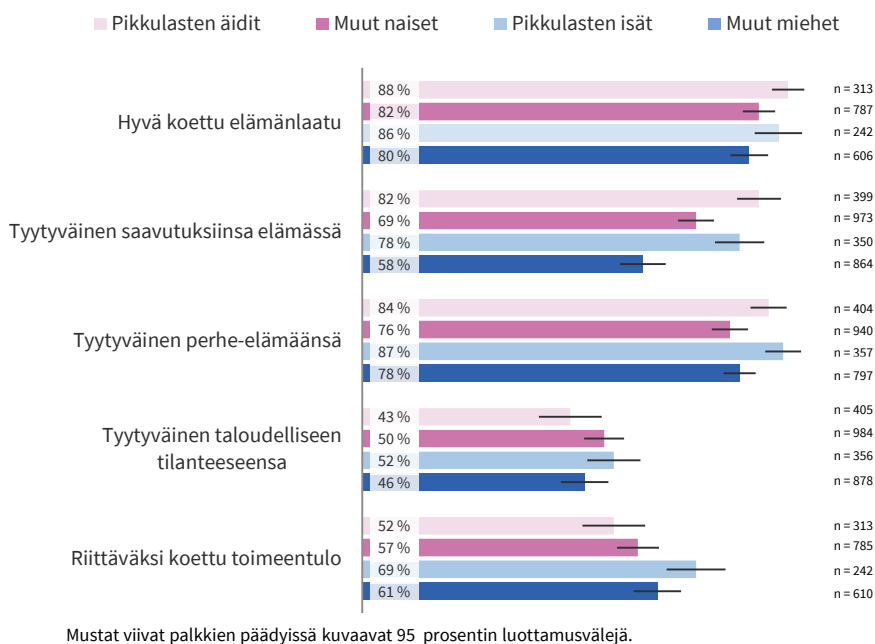
## Näin tutkimus tehtiin

FinTerveys 2017 –tutkimus on kansallinen väestötutkimus, jonka otos edustaa Manner-Suomessa asuvaa aikuisväestöä (Koponen ym. 2018). Tässä julkaisussa aineisto rajattiin 18–50-vuotiaisiin (otos 4764, joista vajaa 60 prosenttia osallistui johonkin tiedonkeruun vaiheeseen). Tavoitteena oli verrata pikkulasten vanhempien (n=762) elintapoja ja hyvinvointia niiden 18–50-vuotiaiden aikuisten tilanteeseen, joilla ei ollut pieniä lapsia (n=1864). Pikkulasten vanhemmiksi määriteltiin ne aikuiset, joiden kotitaloudessa asui ainakin yksi alle 7-vuotias lapsi. Pienten lasten kanssa asuvat eivät välttämättä olleet lasten vanhempia tai huoltajia, mutta yksinkertaisuuden vuoksi heistä käytettiin tässä julkaisussa nimikkeitä äidit ja isät.

FinTerveys 2017 –tutkimus sisälsi kattavan terveystarkastuksen sekä tutkittavien täyttämiä kyselylomakkeita (Koponen ym. 2018). Tässä julkaisussa esitetyt tulokset perustuvat kyselylomakkeilla kerättyihin tietoihin. Osallistumiskadon ja erilaisten poimintatoden näköisyyksien vaikutusten huomioimiseksi analyyseissa on käytetty painokertoimia (tarkempi kuvaus, ks. Koponen ym. 2018). Myös otanta-asetelma on huomioitu. Tulokset ovat ikävakioituja.

### Aineiston kuvaus

Tutkittavien keski-ikä oli 34 vuotta. Isät olivat keskimäärin neljä vuotta vanhempia kuin muut miehet. Naisista yli puolet oli korkeasti koulutettuja ja miehistä vajaa kaksi viidesosaa. Pienten lapsien isistä useammalla oli korkeakoulutus kuin muilla miehillä. Naisilla vastaavaa eroa koulutustaustoissa ei ryhmien välillä ollut. Suurin osa tutkittavista oli palkkatyössä. Noin yksi kymmenestä oli työtön. Opiskelijoita oli vajaa viidennes. Miehistä 0,3 prosenttia oli perhevapaalla ja naisista 8 prosenttia. Tutkittavista suurin osa oli suomenkielisiä.



**Kuvio 1. Pikkulasten vanhempien ja muiden samanikäisten tyytyväisyys elämän osa-alueisiin**

## Pikkulasten vanhempien elintavat olivat hieman parempia kuin muiden samanikäisten aikuisten

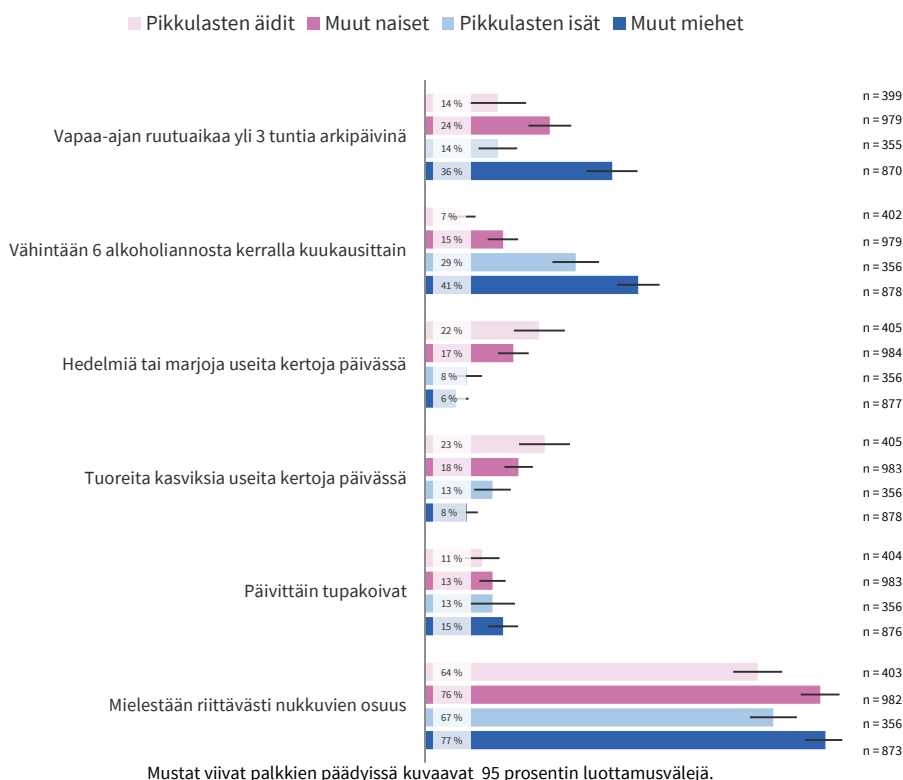
Pikkulasten vanhempien elintavat olivat terveyden kannalta hiukan suotuisammat kuin muiden samanikäisten aikuisten (Kuvio 2.). Pikkulasten vanhemmat istuivat vapaa-ajallaan vähemmän ruudun ääressä kuin muut. Vain 14 prosenttia vanhemmista ilmoitti istuvansa vapaa-ajallaan ruudun ääressä enemmän kuin kolme tuntia päivässä. Muista naisista neljännes ja miehistä kolmannes ilmoitti päivittäisen vapaa-ajan ruutuaikansa määräksi enemmän kuin kolme tuntia. Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuuksissa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa pienten lasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten välillä.

Pikkulasten vanhemmat käyttivät harvemmin runsaasti alkoholia kerralla kuin muut samanikäiset aikuiset. Naisista, joilla ei ollut pieniä lapsia, kuukausittain yli kuusi alkoholiannosta kerralla joi 15 prosenttia ja pienten lasten äideistä noin seitsemän prosenttia. Miehistä, joilla ei ollut pieniä lapsia, kaksi viidesosaa ilmoitti käyttävänsä alkoholia yli kuusi annosta kerralla vähintään kerran kuukaudessa. Vastaavasti pienten lasten isistä vajaa kolmannes käytti kuukausittain runsaasti alkoholia kerralla.

Pikkulasten äideistä viidennes ja isistä joka kymmenes söi hedelmiä tai marjoja useita kertoja päivässä. Tuoreiden kasvien käyttöä koskevat tulokset olivat samansuuntaisia. Vaikka pikkulasten vanhempien ravintotottumukset olivat näiden indikaattoreiden osalta terveyden kannalta hieman suotuisammat kuin muiden samanikäisten aikuisten, ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Pikkulasten äideistä joka kymmenes ja isistä hieman useampi tupakoi päivittäin. Pienten lasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa päivittäin tupakoivien osuuksissa.

Pikkulasten vanhemmista noin kaksi kolmasosaa koki nukkuvansa riittävästi. Osuus on selvästi pienempi kuin muilla samanikäisillä aikuisilla, joista runsas kolme neljästä koki nukkuvansa riittävästi.

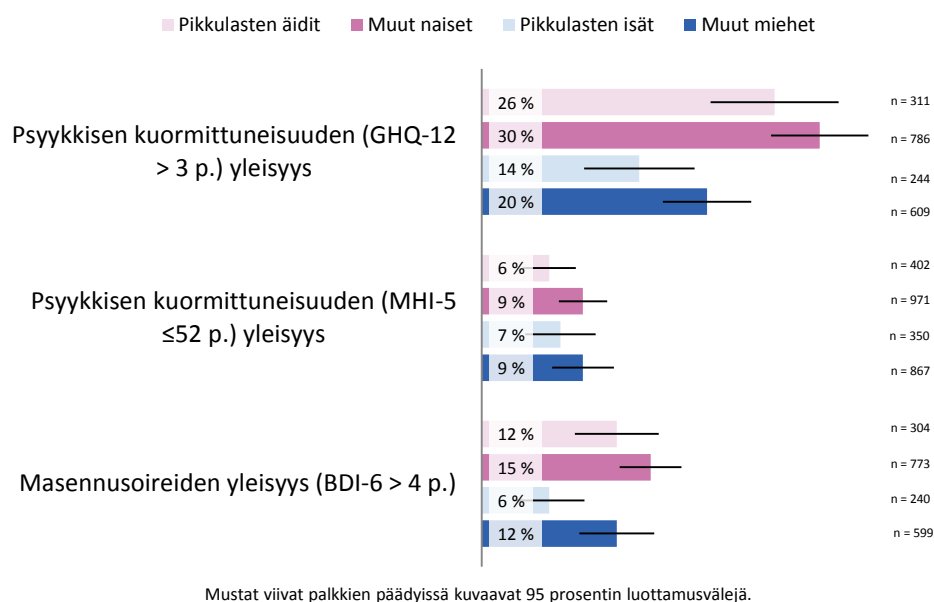


**Kuvio 2. Pikkulasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten elintavat**

## Pikkulasten vanhemmilla esiintyi yhtä paljon psyykkistä oireilua kuin muilla samanikäisillä aikuisilla

Sekä pikkulasten vanhemmilla että muilla 18–50-vuotiailla aikuisilla merkittävä psyykinen kuormittuneisuus oli yleisempää ajankohtaisista huolista ja tehtävistä selviämistä enemmän painottavassa GHQ-12-kyselyssä kuin mielialaa ja ahdistuneisuutta painottavassa MHI-5-kyselyssä (Kuvio 3.). GHQ-12:lla arvioituna merkittävää ajankohtaista psyykkistä kuormittuneisuutta koki joka neljäs pienen lapsen äiti ja joka seitsemäs isä. MHI-5:llä arvioituna runsas kuusi prosenttia pienten lasten vanhemmista koki psyykkistä kuormittuneisuutta. Erot muihin samanikäisiin aikuisiin eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, vaikka esiintyvyyksivät olivat johdonmukaisesti pienempiä pienten lasten vanhemmilla kuin muilla.

Pikkulasten äideistä 12 prosenttia ja isistä kuusi prosenttia koki merkittäviä masennusoireita. Erot masennusoireiden esiintyvyydessä eivät olleet pikkulasten vanhempien ja muiden samanikäisten aikuisten välillä tilastollisesti merkitseviä, vaikka tulokset olivat sen suuntaiset, että pikkulasten vanhemmilla esiintyi vähemmän masennusoireilua kuin muilla.



**Kuvio 3. Pikkulasten vanhempien sekä muiden samanikäisten aikuisten psyykinen kuormittuneisuus ja masennusoireet**

## Yhteenveto

FinTerveys 2017 -tutkimuksen perusteella valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin. Pikkulasten vanhemmat ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja heidän elintapansa ovat hieman parempia kuin muilla samanikäisillä aikuisilla. Pienten lasten vanhempien riittävän unen saantiin ja psyykkisen kuormittuneisuuden vähentämiseen tulisi kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota. Valtaosalla pienten lasten vanhemmista hedelmien ja kasvien käyttö on huomattavasti suosituksia vähäisempää, mikä tulisi huomioida neuvolassa toteutettavassa ravitsemusohjauksessa. Myös tupakoinnin lopettamiseen tulisi antaa tukea osana neuvolan kokonaisvaltaista elintapaohjausta.

Pikkulasten vanhemmista joka kolmas ei koe nukkuvansa riittävästi. Samansuuntaisia tuloksia on saatu kansainvälisistä tutkimuksista, joissa on tarkasteltu unen riittävyyttä pikkulasten vanhemmilla (Richter ym. 2019). Riittävää unen saantia ja psyykkistä hyvinvointia voidaan edistää tavoitteellisella terveysneuvonnalla, jossa tavoitteet jäsennellään osatavoitteiksi perheen voimavarojen pohjalta (Hakulinen 2019). Vauvaperhevaiheessa vanhempia ohjataan vuorottelemaan lapsen hoidoissa yöllä, jotta toinen vanhempi saa välillä levätä. Lasten uniongelmat ovat yhteydessä myös vanhempien unen määrään ja tarvittaessa lasten uniongelmien pitkittyessä perhe tulisi ohjata unikouluun.

Psyykinen kuormittuneisuus ja masennusoireilu ovat pikkulasten vanhemmilla melko yleisiä. Neuvolahenkilöstöllä on tärkeä rooli masennuksen ja psyykkisen kuormittuneisuuden ehkäisyssä ja varhaisessa tunnistamisessa sekä tarvittavaan hoitoon ohjaamisessa (Holopainen & Hakulinen 2019). Lieviä ja keskivaikeita masennusoireita voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa. Suurin osa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta pystytään hoitamaan neuvolassa annettavalla psykososiaalisella tuella. Neuvolan terveystarkastuksissa on tärkeää keskustella vanhempien mielialasta ja jaksamisesta sekä tuensaannin mahdollisuudesta. Keskustelussa on mahdollista hyödyntää Lapsiperheen arjen voimavaralomaketta, jonka avulla vanhemmat tunnistavat oman perheensä voimavaroja ja kuormittavia tekijöitä.

Terveelliset elintavat (liikunta, ravitsemus, riittävä yöuni) ja puolison sekä muiden läheisten ja myös vertaisten tuki voivat ehkäistä masennusta ja oireilun syvenemistä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012). Puolison ja muiden läheisten tuki korostuu perheen pikkulapsivaiheessa, jotta vanhemmat saavat omaa aikaa ja lepoa. Vanhempia

kannustetaan avoimeen keskusteluun ja avun pyytämiseen neuvolassa. Esimerkiksi synnytyksen jälkeisen masennuksen ennuste on hyvä asianmukaisen hoidon avulla. Ongelmista aiheutuvat häiriöt perheenjäsenille (Letourneau ym. 2012, Pietikäinen ym. 2019) ja myös hoitokustannukset ovat varhaisen tunnistamisen johdosta huomattavasti vähäisempiä kuin avun ja hoidon viivästyessä (Bauer ym. 2014, Gurung ym. 2018, McDaid ym. 2019).

Joka kymmenes pienen lapsen vanhempi tupakoi. Vanhempien tupakointi aiheuttaa terveyshaittoja niin vanhemmille kuin lapsillekin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Tupakansavulle altistuminen lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana lisää lapsen hengitystieinfektioiden määrää sekä riskiä sairastua astmaan. Neuvolahenkilöstöllä on tärkeä rooli tupakoinnin lopettamisen motivoinnissa ja kannustamisessa. Tupakointi tulee ottaa puheeksi ja tupakoinnin vaikutuksista vanhempien sekä lapsen terveyteen tulee keskustella aktiivisesti neuvolassa. Tarvittaessa tupakoinnin lopettamisessa voidaan käyttää myös nikotiinikorvaushoitoa.

Vain joka neljäs pikkulasten äideistä ja kymmenes isistä käyttää hedelmiä ja kasviksia suositusten mukaan. Lapsiperheiden terveellisen ruokavalion edistämiseksi kannattaa noudattaa THL:n ja VRN:n Syödään yhdessä -ruokasuosituksia lapsiperheille. Suositusten mukaan perheen terveellistä ruokailua edistävät säännöllinen syöminen, terveelliset ja monipuoliset ruoka-aineet sekä riittävän ajan varaaminen yhteisille aterioille (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Mediasta välittyä hyvin raskas kuva pikkulapsiperheiden arjesta. Tämän tutkimuksen perusteella suurin osa pikkulasten vanhemmista voi kuitenkin hyvin. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisemman tutkimuksen tuloksia, jossa on havaittu, että imeväisikäisten lasten äidit kokevat voivansa hyvin (Yokoyama ym. 2018). Kaikki tässä julkaisussa esitetyt tulokset ovat ikävakioluja, mutta eroihin voivat kuitenkin vaikuttaa muut analyyseissa huomioimattomat seikat kuten perhemuoto, koulutustaso ja työllisyystilanne. Tulevaisuudessa olisi tarpeellista tutkia myös tarkemmin eri ikäisten lasten vanhempien terveyttä ja elintapoja sekä ajassa tapahtuneita muutoksia.

---

## Lähteet

- Bauer A, Parsonage M, Knapp M, Lemmi V, Adelaja B. 2014. Costs of perinatal mental health problems. LSE, Personal Social Services Research Unit & Centre for Mental Health.
- Galazer-Levy I, Mazursky H, Mancini A, Bonanno G. 2011. What We Don't Expect When Expecting: Evidence for Heterogeneity in Subjective Well-Being in Response to Parenthood. *Journal of Family Psychology*. 25(3), 384–392.
- Gluschoff K, Keltikangas-Järvinen L, Pulkki-Råback L, Jokela M, Viikari J, Raitakari O, Hintsanen M. 2017. Hostile parenting, parental psychopathology, and depressive symptoms in the offspring: a 32-year follow-up in the Young Finns study. *Journal of Affective Disorders*. 208: 436–442.
- Gurung B, Jackson L, Monahan M, Butterworth R, Robert T. 2018. Identifying and assessing the benefits of interventions for postnatal depression: A systematic review of economic evaluations. *BMC Pregnancy Childbirth*. 18:179.
- Hakulinen T. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolapalveluissa. Teoksessa Hakulinen T, Laajasalo T, Mäkelä J. (toim.) 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ohjaus 9/2019, 20–29.
- Hakulinen-Viitanen T, Hietanen-Peltola M, Hastrup A, Wallin M, Pelkonen M. 2012. Laaja Terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opas 22.
- Holopainen A & Hakulinen T. 2019. New parents' experiences of postpartum depression: a systematic review of qualitative evidence. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 17(9), 1731–1769.

Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 –tutkimus. Raportti 4/2018.

Letourneau N, Dennis CL, Benzies K, Duffett-Leger L, Stewart M, Tryphonopoulos P, Este D, Watson W. 2012. Postpartum depression is a family affair: addressing the impact on mothers, fathers, and children. *Issues in Mental Health Nursing*. 33(7), 445–457.

McDaid D, Park AL, Wahlbeck K. 2019. The economic case for the prevention of mental illness. *Annu Review of Public Health*. 40, 373–389.

Nelson SK, Kushlev K, Lyubomirsky S. 2014. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*.

Pietikäinen J, Kiviruusu O, Kylliäinen A, Pölkki P, Saarenpää-Heikkilä O, Paunio T, Paavonen E. 2019. Maternal and paternal depressive symptoms and children's emotional problems at the age of 2 and 5 years: a longitudinal study. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*.

Richter D, Krämer M, Tang N, Montgomery-Downs H, Lemola S. 2019. Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers. *Sleep Research Society*. 42(4).

Rotkirch A, Tammisalo K, Miettinen A, Berg V. 2017. Miksi vanhemmuutta lykätään? Nuorten aikuisten näkemyksiä lastensaannista. *Perhebarometri 2017*. Väestöliitto.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2019. Syntyneet. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkodokumentti. [https://www.stat.fi/til/synt/2018/synt\\_2018\\_2019-04-26\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/synt/2018/synt_2018_2019-04-26_tie_001_fi.html)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Näin autat tupakoivaa äitiä lopettamaan.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.

Umberson D, Liu H, Mirowsky J, Reczek, C. 2011. Parenthood and trajectories of change in body weight over the life course. *Social Science & Medicine*. 73(9), 1323–1331.

Yokoyama Y, Hakulinen T, Sugimoto M, Silventoinen K, Kalland M. 2018. Maternal subjective well-being and preventive health care system in Japan and Finland. *European Journal of Public Health*. 28(4). 652–657.

Weissman M, Wickramaratne P, Nomura Y, Warner V, Pilowsky D, Verdelli H. 2006. Offspring of depressed parents: 20 years later. *American Journal of Psychiatry* 163(6), 1001–1008.

#### **Tämän julkaisun viite:**

Haapala E, Hakulinen T, Mäntymaa P, Peltomäki H, Jääskeläinen T, Lundqvist A. (2020) Valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin – Tuloksia FinTerveys 2017 - tutkimuksesta. Tutkimuksesta tiiviisti 1/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



**Terveiden ja hyvinvoinnin laitos**

**thl.fi | @THLorg**

ISBN 978-952-343-458-5 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

**<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-458-5>**